

Методические рекомендации
«Арт-терапевтические практики в работе педагога-психолога»
Использование песочной терапии в работе с
тревожными и агрессивными детьми»

Ребенок рисует на песке свой особый мир, который принадлежит только ему. Игра с песком помогает ребенку сосредоточиться на своих чувствах. Песочный мир удобен и подчинен воле детей; ребенок может совершать в нем все те действия, которые он наблюдает в окружающем мире, и трансформировать реальные отношения.

Насыпая и сметая песок, трансформируя части или всю картинку, ребенок находит самый значимый для себя образ, самый точный путь от проблемы к цели. Ощущение найденного пути приводит к переживанию счастья, творчества, спонтанности, бесконечных изменений и, главное, авторства не только данного произведения, но и своей жизни.

Возможности и преимущества игры с песком

Позволяет снять контроль сознания.

Освобождает и развивает творческий потенциал и внутренние чувства.

Позволяет перевести негативный эмоциональный опыт в безопасный положительный.

Обеспечивает непосредственную игру, где нет никакого правильного или неправильного пути.

Является непосредственным языком для детей.

Хорошо подходит для семейной терапии – в целях налаживания детско-родительских отношений.

Может стать дополнением к другим методам психокоррекционной работы.

Песочная терапия не только имеет психотерапевтическое значение, но и активизирует пространственное воображение, образно-логическое мышление, тренирует мелкую моторику и тонкую чувствительность пальцев, что имеет колоссальное значение в процессе развития детей с нарушением зрения.

Этапы создания образа в песочнице

1. Стадия хаоса. В изображениях характерны хаотические картины и элементы. На этой стадии отражаются и объективируются эмоциональное смятение и хаос, доминирующие в жизни ребенка.

2. Стадия борьбы. Характеризуется появлением в изображениях чудовищ, сражений, борьбы и уничтожения героев. Постепенно сражения приобретают более организованный характер, появляются первые признаки уравновешенности и герой, который побеждает «силы мрака и зла».

3. Исход. На этой стадии жизнь возвращается в нормальное русло, восстанавливаются порядок и равновесие.

Правила Песочной страны

Вы готовы мне внимать?

Значит, можно начинать?

Повторяйте все за мной!

Вредных нет детей в стране —

Ведь не место им в песке!

Здесь нельзя кусаться, драться
И в глаза песком кидаться!
Стран чужих не разорять!
Песок — мирная страна
Можно строить и чудить,
Можно много сотворить:
Горы, реки и моря,
Чтобы жизнь вокруг была
Дети, поняли меня?
Или надо повторить?!
Чтоб запомнить и дружить!

Т.М. Грабенко

Пять шагов для правильной организации песочной игры с ребёнком.

<https://moluch.ru/archive/81/14612/> Воробьева Ю. В., Гордиенко Е. В. Технология проведения игр на песке в процессе психологического консультирования детей // Молодой ученый. — 2015. — №1. — С. 364-367.

Первый шаг— демонстрация песочницы.

На данном этапе ребёнку предлагается следующая инструкция: «Посмотри на нашу песочницу, она заполнена песком наполовину. Это позволяет тебе видеть борта, окрашенные в голубой цвет. Как ты думаешь, зачем это нужно? Дело в том, что борта нашей песочницы символизируют небо. Но у песочницы есть и еще один секрет. Если ты раздвинешь песок, то обнаружишь голубое дно. Как ты думаешь, а это зачем нужно? Дно символизирует воду. Ты можешь создать реку или озеро, море или даже океан, если тебе это будет необходимо. А с помощью кувшина с водой сухой песок легко превращается во влажный. Словом, здесь все подвластно твоей фантазии».

Второй шаг — демонстрация коллекции фигурок.

Этот шаг предполагает следующие действия со стороны психолога: «Посмотри внимательно на разнообразие фигурок, которые ты видишь перед собой. Ты можешь их не только рассмотреть, но и подержать в руках. Здесь есть люди, животные, деревья и многое другое. Играя с песком, ты можешь создать свой мир, свою картину в песочнице, используя любые из этих фигурок».

Третий шаг — знакомство с правилами игр на песке.

Независимо от того, что перед ребенком при проведении песочной терапии не задаются жёсткие рамки, всё же соблюдение некоторых правил необходимо. Чтобы избежать нравоучений, эти правила можно завуалировать в контексте некоего ритуала: нельзя намеренно выбрасывать песок из песочницы, нельзя бросать песок в других (если проводится групповое занятие), по окончании игры игрушки необходимо поставить на место, после игры в песке нужно помыть руки.

Четвёртый шаг — формулирование темы занятия, инструкций к играм, основное содержание занятия.

Этот шаг осуществляется с помощью виртуального сказочного героя (доброе Слона, мудрой Черепахи, Песочной Феи, Песочного человека и др.). Он задаёт тему занятию, от его лица ведётся рассказ о каком-либо событии. Он даёт ребёнку все необходимые инструкции на этом этапе, интересные задания, загадывает загадки и т. д. То

есть, весь необходимый материал преподносится клиенту через сказочного героя. Выдуманный персонаж ведёт игровой процесс, контролирует его ход, резюмирует и анализирует то, что происходит на песке, подбадривает и хвалит ребёнка, но ни в коем случае не высказывает оценочных реплик. Особое внимание на этом этапе стоит уделить формулировке инструкций. Например, при обнаружении внутрисемейных проблем, инструкция может звучать следующим образом: «Создай, пожалуйста, на песке картину, похожую на твою семью. Подбери такие игрушки, которые будут выступать в роли членов твоей семьи, и расположи их на песке так, чтобы каждый занимался привычным для него делом». Таким образом, формулировка инструкции зависит только от тех задач, которые ставит перед собой специалист при проведении психотерапевтической работы с ребёнком.

Пятый шаг — завершение занятия, ритуал выхода.

На этом этапе, ребёнок разбирает свою постройку, расставляет игрушки на место, разравнивает песок и прощается с ним. Таким образом, соблюдение всех вышеописанных шагов позволит избежать со стороны ребёнка посторонних вопросов («Зачем меня сюда привели?», «Что мне нужно делать?», «Чего от меня хотят?»), плавно подведёт его и включит в основной этап работы.

Кинетический песок

Напоминает влажный морской песок, он течет сквозь пальцы и в тоже время остается сухим. Он рыхлый, но из него можно строить разнообразные фигуры. Он приятен на ощупь, не оставляет следов на руках и может использоваться как расслабляющее и терапевтическое средство.

| Кинетический песок для детей: | Кинетический песок удобен для родителей: |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Песок занимает и успокаивает ребенка: слишком активных - учит сосредоточиться; скованным стеснительным малышам помогает расслабиться, раскрепоститься. • Развивает мелкую моторику, тактильные ощущения. • Развивает творческие и когнитивные навыки, детское воображение. • Песок пластичный – с ним очень просто играть. • Безопасен для детей-аллергиков (не содержит глютена и казеина). | <ul style="list-style-type: none"> • Легко собирается, благодаря особому составу. • Не требует особых условий хранения и занимает мало места. • Совсем не пачкается, имеет нейтральный запах. • Дает возможность «отдохнуть» родителям, так как ребенок может возиться с этой не надоедающей игрушкой часами. • Занятия с песком - прекрасный способ снять стресс и напряжение в середине рабочей недели. |

Игры с кинетическим песком

Игра «Веселая ферма».

Цель: Развитие внимания, памяти.

Инструкция: Для игры вам понадобится песочница с кинетическим песком и маленькие игрушки. Начинаем игру с того, что просим построить в песочнице веселую ферму и поселить на ней только домашних животных. Ребенок должен сам построить

песочную композицию и выбрать из предложенных игрушек только нужные. Далее просим ребенка запомнить всех животных, которых он поселил на ферме. После этого он отворачивается, а вы убираете одну из игрушек. Когда малыш повернется, он должен найти и назвать, кого не хватает. По аналогии можно сделать из песка сказочный лес, волшебный сад, цветочное поле и другое.

Игра «Разговор с руками» /Если ребенок подрался или что-то сломал/.

Цель: научить ребенка контролировать свои действия.

Инструкция: Обведи на песке силуэт своих ладоней. Теперь можно оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить пальчики бусинками, камушками или ракушками.

После этого можно затеять беседу с «руками». “Кто вы, как вас зовут?”, “Что вы любите делать?”, “Чего не любите?”, “Какие вы?”. Если ребенок не подключается к разговору, то проговариваем диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечисляем, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно “заключением договора” между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Игра «В ПРИНЦЕССУ / РЫЦАРЯ/» Н.Кедрова

Последовательность шагов игры:

- Введение в игру. Проигрывание условий игры, подчеркивание важности слов «я хочу». Начало игры: обсуждение замка или дворца и окружения и т.д. – создание игровой атмосферы.
- Введение «волшебного друга» - посредника, выполняющего желания ребенка. Это особенно важно при участии родителей. Волшебный посредник позволяет родителям преодолеть сопротивление приказам ребенка. Это волшебный посредник подчиняется ребенку и выполняет его желания, а не родитель, который может легко оказаться втянут в борьбу за власть с ребенком.
- Высказывания желаний ребенком и рисование желанных предметов схематично. На этом этапе важно дать место для высказывания любых желаний ребенка и не проявлять чувств, чтобы не повторить травмирующую ребенка реакцию взрослых на его желания. Любые самые фантастические желания принимаются и исполняются на листе бумаги, в песочнице, на столе.
- Уточнение ребенком деталей желаемого объекта. Важный момент в работе.
- Выяснение действий, которые хочется делать ребенок в названной им ситуации или названным предметом.
- Переход к реальности – где это желание может осуществиться в реальной жизненной ситуации ребенка и как этого можно добиться.

В заключении - основные этапы работы с желаниями по Н.Кедровой:

- Разговор о желаниях, о важности высказывания своих желаний.
- Исследование окружающей среды, выделение предметов желаний.
- Узнавание предмета потребности, осознание потребности.
- Встреча с реальностью, переживание возможности или невозможности осуществления желания.
- Выбор и осуждение реального способа действия, адекватного ситуации.

Рисование песком на световых столах

Рисование песком – это погружение в сказку, мир фантазий, причудливых образов, извилистых линий. Прикасаясь к песку, можно почувствовать его тепло, его текучесть, его движение. Создание картины песком – увлекательный процесс, он затрагивает все сферы чувств, пробуждает творчество, расслабляет и вдохновляет одновременно. Мягкий колорит природных оттенков, контраст песка и света, плавность контуров и "припудренность" линий создают волшебство. Рисование песком - способ расслабиться. Погружение в приятное текучее состояние спокойного творчества, соприкосновение с природной материей снимает стресс, любое напряжение, страхи. Здесь нет канонов, здесь невозможно ошибиться. Нарисовать с помощью песка можно что угодно: пейзажи и портреты, натюрморты и абстракции. Главное – дать волю воображению и не бояться экспериментировать.

Для того чтобы создавать картины из песка, не обязательно иметь художественное образование. Детям особенно нравится рисовать песком. Податливость песка, его природная магия притягивает детей с первых минут.

Техника рисования

1. Работа над рисунком начинается с фона. Набираем песок в кулачек и рассыпаем его равномерным слоем по стеклу. Фон может быть как светлым, т.е. без песка, так и темным – когда все засыпано сыпучим материалом.

2. Для рисования объектов наберите немного песка в руку и, выпуская его тоненькой струйкой из зажатого кулачка, изображайте границы образов.

3. Особенности техники изображения: кулаком, ладонью, ребром большого пальца, щепотью, мизинцами, одновременное использование нескольких пальцев, симметрично двумя руками, «отсечение» лишнего, высыпание из кулачка.

4. Беседа с ребенком: обсуждение его эмоционального состояния, трудности при рисовании на песке. Что больше всего ему понравилось? Что запомнилось?

5. Рисунок всегда можно подкорректировать.

Упражнения с песком на световых столах

1. Упражнение: «Нити»

Ребёнок набирает песок в кулачки, поднимает руки над столом и, раскачивая вправо влево, слегка расслабляя кулачок, постепенно засыпает стол песком.

2. Упражнение «Дорожка»

Провести пальцами по песку волнистую линию. Затем двумя руками нарисовать различные дорожки.

3. Упражнение «Радуга»

Четырьмя пальцами нарисовать по песку полукруг-радугу, а потом добавить солнце.

4. Упражнение «Круг».

Ребёнок одним пальцем оставляет отпечаток на песке, делает капельку, затем с помощью большого пальца выталкивает песок из середины круговым движением. Поставив ладонь на ребро, продолжает всей кистью выполнять круговые движения, постепенно увеличивая диаметр круга.

5. Упражнение « Волна»

Песок собирается в нижнем углу стола, кисть ставится на ребро и одним движением, на взмахе, «пускается волна». В зависимости от амплитуды движения, изменяется

площадь покрытия песком. Ребёнку предлагается проделать его сначала правой рукой, затем левой.

6. Упражнение «Путешествие в подводный мир»

Психолог предлагает ребёнку под музыкальное сопровождение самостоятельно изобразить на песке «Подводный мир». Ребёнок самостоятельно рисует подводный мир.

После - обсуждение готовой работы. Какие чувства испытывал при рисовании? Какие чувства испытываешь сейчас, когда нарисовал? Гордишься своей работой?

7. Упражнение «Следы»

Ребёнку предлагается внимательно присмотреться к своим рукам. Подумать какие отпечатки ими можно оставить. Психолог показывает какие «следы» можно оставить пальцами, щепотками, кулаками, всей кистью. Затем ребёнку предлагается оставить свой след «ладошками» и пофантазировать на тему: «Какие животные могли оставить такие следы?»

8. Игра **«Разговор с руками»** /Если ребенок подрался или что-то сломал/.

Цель: научить ребенка контролировать свои действия.

Инструкция: Обведи на песке силуэт своих ладоней. Теперь можно оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить пальчики бусинками, камушками или ракушками.

После этого можно затеять беседу с «руками». “Кто вы, как вас зовут?”, “Что вы любите делать?”, “Чего не любите?”, “Какие вы?”. Если ребенок не подключается к разговору, то проговариваем диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечисляем, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно “заключением договора” между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Список используемой литературы:

Бережная, Н. Ф. Песочная терапия в коррекции эмоциональной сферы детей раннего и младшего дошкольного возраста / Н. Ф. Бережная // Дошкольная педагогика. - 2006. - №4. - С. 56 - 59.

Воробьева Ю. В., Гордиенко Е. В. Технология проведения игр на песке в процессе психологического консультирования детей // Молодой ученый. — 2015. — №1. — С. 364-367.

Войнова А. Песочное рисование, Ростов-на-Дону, изд. «Феникс», 2014.

Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Чудеса на песке. Песочная игротерапия», СПб, изд. Института специальной педагогики и психологии, 2010.

Епачинцева О. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. Изд. Детство – Пресс, 2010. ФГОС

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке: Практикум по песочной терапии, СПб, Речь, 2015

Маховская О.И. «Думай как ребенок, поступай как взрослый» Издательство: Эксмо 2016 г.

Никитина О. Н., Соснина М. В. Программа «Метод Sand-art: Психотерапевтические ресурсы песочного рисования», Санкт-Петербург, 2013.

Хухлаева О. В. Х 987 Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / О. В. Хухлаева. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 208 с

Интернет источники:

<http://pesok.5ee5.ru>

<https://moluch.ru/archive/81/14612/> Воробьева Ю. В., Гордиенко Е. В. Технология проведения игр на песке в процессе психологического консультирования детей // Молодой ученый. — 2015. — №1. — С. 364-367.

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/17/skazka-na-peske-zanyatie-po-pesochnoy-terapii-dlya-detey-rannego> М. А. Суханова «Солнечная сказка на песке» (занятие по песочной терапии для детей раннего возраста).

https://www.youtube.com/watch?v=9NPMEX_uwsI Телепортал Семья.ТВ Песочная терапия <http://www.semya.tv/>. Развитие ребенка, через занятия в песочнице.

<http://www.youtube.com/watch?v=7JD2xb3fLNc> Sand-play (песочная) терапия: использование техники работы с песком в психотерапии. Институт психотерапии и клинической психологии. <http://www.psyinst.ru/seminar.php?id=201>.

<https://studfiles.net/preview/5568665/> Подласый И. П. Курс лекций по коррекционной педагогике. Для средних специальных учебных заведений. – м.: Владос, 2002– URL:

<https://studfiles.net/preview/5568665/page:14/>

Коррекция тревожности

<https://studfiles.net/preview/5568665/page:38/>

Коррекция агрессивного поведения детей

<http://e-koncept.ru/2016/76556.htm> Харитоновна Е. И. Песочная терапия как метод коррекции эмоциональных нарушений у детей старшего дошкольного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – С. 409–411.

<http://www.i-sandplay.ru> Яценко И. Интегративная песочная терапия с детьми.

<http://www.youtube.com/watch?v=iYpxfwIUGUs> Песочная терапия "Мотивационные игры с песком" Обучающий курс "Теория и практика арт-терапии". <http://vtkosnova.com/teoriya-i-prakti..>

<http://vk.com/sandartmetod>, <http://рисуетпеском.рф>

Методические рекомендации подготовили:

Шинкаренко Ирина Викторовна,

педагог-психолог высшей квалификационной категории

Замарина Виалетта Викторовна

педагог-психолог первой категории